

Grüne Kosmetik

Was ist Grüne Kosmetik?

Grüne Kosmetik ist ein ganzheitliches Konzept natürlicher Hautpflege, entwickelt von Gabriela Nedoma. Sie verbindet Hautpflege, Pflanzenheilkunde und Ernährung miteinander und orientiert sich an der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM).

Im Mittelpunkt steht die Idee, die Haut mit möglichst natürlichen, essbaren und regionalen Zutaten zu pflegen – etwa mit Kräutern, Blüten, Gemüse, Früchten, Samen, Wurzeln und hochwertigen Pflanzenölen. Dabei wird möglichst die ganze Pflanze verwendet, damit das natürliche Vielstoffsystem erhalten bleibt.

Grüne Kosmetik arbeitet nach dem Grundsatz:

„Lass nur an deine Haut, was du auch essen kannst.“

Die Produkte bestehen aus wenigen, sorgfältig ausgewählten Zutaten und können oft vielseitig eingesetzt werden. Sie sind besonders für sensible Haut geeignet und meist gut verträglich – für Jung und Alt.

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt auf naturbelassenen Ölen mit guter Hitzestabilität, wie:

- Olivenöl
- Sonnenblumenöl
- Rapsöl

aber auch Sesamöl und Mandelöl können verwendet werden.

Nicht verwendet werden empfindliche oder stark raffinierte Öle, Leinöl oder Traubenkernöl, sowie stark duftende oder weit transportierte Öle.

Durch spezielle Herstellungsverfahren erreichen die Produkte oft eine gute Haltbarkeit – häufig sogar ohne Konservierungsstoffe. Voraussetzung dafür ist eine sorgfältige Hygiene bei der Herstellung.

HYGIENEREGELN

Gute Hygiene spart Konservierungsstoffe und reduziert mehr als 80 % der Verkeimungsrisiken. Gute Hygiene garantiert eine lange Haltbarkeit der Zubereitungen ohne Konservierungsstoffe.

Bevor wir beginnen:

- Hände waschen und mit Alkohol (40 %) desinfizieren
- Arbeitsgeräte mit Alkohol desinfizieren und ein paar Minuten einwirken lassen
- Arbeitsfläche desinfizieren
- Nach dem Desinfizieren: Kein Kontakt zu Innenflächen, Gießvorrichtungen, etc.
- Keine Geschirrtücher verwenden (unhygienisch)

Verpackung desinfizieren:

- Verpackung mit Alkohol (40 %) zu 1/3 befüllen
- Verpackung verschließen – gut schütteln – ausleeren – Deckel zuschrauben
- Verpackung auf den Kopf stellen
- Sprühkopf ebenfalls mit einigen Pumpstößen desinfizieren
- Bei trockenen Zubereitungen (Pulver) muss die Verpackung nicht desinfiziert werden.

Um die Haltbarkeit deiner Öle zu verlängern, beachte folgendes:

- **Fülle deine Öle in kleine Flaschen oder Gläser und vermeide die Oxidation durch Sauerstoff, Licht oder Temperaturschwankungen.**
- **Vermeide den Kontakt mit der Mündung der Flasche, um Verkeimungen zu vermeiden.**

Tinkturen

Eine gute Möglichkeit um die Inhaltsstoffe der Pflanzen zu extrahieren und haltbar zu machen, ist es eine Tinktur anzusetzen. Meist werden diese mit Alkohol angesetzt, es wäre aber auch möglich die Inhaltsstoffe mit Essig oder Glycerin auszuziehen.

Am effektivsten ist jedoch der Pflanzenauszug mit Alkohol. Dieser konserviert die Inhaltsstoffe für eine längere Zeit, meistens spricht man hier von einem Jahr. Im Grunde kann eine Tinktur jedoch niemals schlecht werden. Je nach Pflanze verliert sie an Inhaltsstoffen oder manche werden mit den Jahren sogar besser und reifer.

Bei Bedarf wird die fertige Tinktur tröpfchenweise eingenommen oder äußerlich an der betreffenden Stelle verrieben. Aber auch bei der Herstellung von Cremes, Balsam oder Salben verwendet man pflanzliche Tinkturen, vor allem auch zur längeren Haltbarmachung. Wird die Tinktur mit Frischpflanzen hergestellt, spricht man von einer Urtinktur, jedoch kann auch mit getrockneten Kräutern eine Tinktur erstellt werden.



Grundrezept:

- Ein Glas wird mind. bis zur Hälfte, meistens sind es 2/3, mit kleingeschnittenen Kräutern (Blüten, Blätter, Wurzeln, etc.) gefüllt – bei getrockneten Kräutern benötigst du weniger.
- Nun kommt ein Schluck Quellwasser hinzu, Wasser ist der Quell allen Lebens.
- Anschließend wird das Glas bis zum Deckelrand mit Alkohol aufgefüllt.
- An einen warmen, schattigen Ort stellen und mind. 1x täglich schütteln.
- Nach 4 – 6 Wochen (manche richten sich auch nach dem Mond und lassen die Tinktur eine Mondphase oder sogar ein ganzes Jahr stehen) durch ein Sieb mit Baumwolltuch oder Filter abseihen – Pflanzenmaterial gut ausdrücken.
- In kleine Fläschchen füllen, dunkel und kühl lagern.

Welchen Alkohol kannst du verwenden?

Für Blüten und Blätter reicht meist ein Alkoholgehalt von ca. 40%, das heißt handelsüblicher Schnaps, Obstler, Korn, Wodka kann hierfür verwendet werden. Für Wurzeln oder festere Pflanzenteile ist ein höherer Alkoholgehalt notwendig, oft auch zwischen 70 – 80 % wobei diese Tinkturen bei innerlicher Einnahme wieder verdünnt werden müssen. Der hohe Alkoholgehalt ist notwendig, um die entsprechenden Inhaltsstoffe auszuziehen.

Tipp: In Österreich gibt es in Supermärkten Ansatzkorn 80% zu kaufen, dieser ist um einiges billiger als der Alkohol aus der Apotheke. Mit destilliertem Wasser oder Quellwasser kannst du diesen verdünnen um den entsprechenden Alkoholgehalt zu erhalten. Hierzu findest du im Internet auch diverse Rechner, z.B. <https://rechneronline.de/kueche/verduennen.php>

Eine weitere Möglichkeit ist es Kräuter in Öl anzusetzen, hierbei lösen sich die fettlöslichen Inhaltsstoffe. Beim Ölauszug gibt es drei Methoden:

- Kaltansatz/Mazerat
- Warmauszug
- Dekokt – eine Abkochung aus Öl und Wasser

Grundrezept Kaltauszug/Mazerat:

- Ein steriles Glas (ausgekocht oder mit Alkohol desinfiziert) wird locker mit sehr klein geschnittenen oder gemörsertem Pflanzenmaterial befüllt.
- Die Kräuter mit Alkohol benetzen, Glas verschließen, gut schütteln und ca. 30 Minuten stehen lassen.
- Anschließend wird das Glas bis zum Deckelrand mit Öl aufgefüllt. Die ersten Tage sollte nur ein Tuch über das Glas gelegt werden, damit die Kräuter nicht zu schimmeln beginnen.
- An einen warmen, schattigen Ort stellen und mind. 1x täglich schütteln/bewegen. Immer wieder auf Schimmel kontrollieren!
- Nach 4 – 6 Wochen (manche richten sich auch nach dem Mond und lassen den Ölauszug eine Mondphase stehen) durch ein Sieb mit Baumwolltuch oder Filter abseihen,
- Pflanzenmaterial gut ausdrücken.
- Abfüllen, dunkel und kühl lagern.

Diese Methode eignet sich nicht für sehr feuchte Pflanzen mit vielen Schleimstoffen. Gut verwendet werden kann Johanniskraut, Thymian, Schafgarbe aber auch getrocknete Pflanzen.

Grundrezept Warmauszug:

- Die gut zerkleinerten Kräuter werden mit dem Öl in ein hitzefestes Gefäß gefüllt und im Wasserbad mind. 30 Minuten aber auch bis zu mehreren Stunden/Tage sanft erwärmt. Keinesfalls kochen, sondern max. 50 – 60 Grad. Dabei wird immer wieder umgerührt.
- Ölauszug durch ein Sieb mit Baumwolltuch oder Filter abseihen.
- Pflanzenmaterial gut ausdrücken.
- Abfüllen, dunkel und kühl lagern.
- Öle sind ca. 1 Jahr haltbar, es ist auf einen hygienischen Umgang zu achten.

Grundrezept Dekokt:

50 g frische Pflanzen (Kräuter, Blüten, Rinde, Wurzel),

125 g Öl, 25 g Wasser

- Kräuter sehr klein schneiden
- In einem Topf füllen und mit Öl bedecken (ca. 2 Finger breit über die Pflanzenteile).
- Wasser zugeben und zum Kochen bringen.
- 5 Minuten wallend kochen lassen.
- Temperatur reduzieren und 30 Minuten auf kleinster Stufe ziehen lassen.
- Das Öl-Dekokt durch ein Feinsieb filtrieren und in eine desinfizierte Flasche füllen.
- Wasser beim Filtrieren entfernen oder so lange kochen, bis das Wasser verdampft.
- Falls sich ein Bodensatz nach dem Filtrieren bildet, kann das Öl nach ein paar Tagen erneut filtriert werden.
- Die Flasche dunkel und kühl lagern. Haltbarkeit je nach Inhalt 6-12 Monate.

Ölauszug

Welches Öl kannst du verwenden?

Bei der Herstellung eines Dekokts werden vorrangig folgende Öle verwendet:

Sonnenblumenöl

Der Vorteil ist, dass es ein heimisches und preiswertes Öl ist. Es wirkt entzündungshemmend und unterstützt den Barrierschutz der Haut. Die Anwendung ist bei trockener aber auch bei eher fettiger Haut und Mischhaut möglich. Auf Dauer wirkt Sonnenblumenöl jedoch austrocknend, daher wird es gerne mit Olivenöl gemischt.

Olivenöl

Dieses ist relativ lange haltbar und wird wegen seiner guten Pflegeeigenschaften schon seit Jahrhunderten verwendet. Es eignet sich für fast alle Hauttypen, besonders jedoch für trockene, stark beanspruchte rissige Haut.

Mandelöl/Sesamöl/Aprikosenkernöl/Hanföl uva.

Dies sind sehr hochwertige Öle, die meist jedoch nur eine kurze Haltbarkeit haben. Für eine besondere Hautpflege lohnt sich der Ölauszug, jedoch besser in kleinen Mengen ansetzen.

Diese Öle eignen sich vorrangig für einen Kaltauszug oder ein Mazerat.

Salbe



Die Herstellung von Salben ist eine alte Tradition, auch in unseren Breitengraden. Früher wurden hierzu vorwiegend Kräuter in tierischen Fetten (Schweineschmalz, Butter, etc.) ausgezogen und mit Bienenwachs vermischt – fertig war die „Schmier“. Heute greift man eher auf pflanzliche Öle zurück um die Kräuter auszuziehen, der Ölauszug wird 1:10 mit Bienenwachs als Konsistenzgeber erhitzt.

Salben lassen sich auch gut mit Sheabutter, Kakaobutter, Lanolin und Tinkturen ergänzen – hier sind der Phantasie und Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt.

Grundrezept Salbe:

- Den Kräuterölauszug mit Bienenwachs (ca. 1:10) erwärmen, max. 60 Grad und das Bienenwachs auflösen.
- In desinfizierte Gläser abfüllen und kalt werden lassen.
- Wenn man äth. Öle hinzugeben möchte, die Salbe auf Handwärme abkühlen lassen und dann erst das Öl hinzufügen.
- Kühl und dunkel gelagert und bei hygienischer Entnahme halten die Salben ca. 1 Jahr.

Was ist der Unterschied zwischen einer Creme und einer Salbe?

Salben bestehen nur aus einer Fettphase - Kräuteröl und Bienenwachs als Konsistenzgeber. Bei Cremes kommt ein Wasseranteil hinzu und man benötigt einen Emulgator, da sich Wasser und Fett bekannterweise sonst nicht verbinden. Der Vorteil ist, dass diese eine cremige Substanz haben, jedoch durch den Wassergehalt eine kürzere Haltbarkeit.